

## Instuderingsfrågor – del 1 (sidorna 5–43)

Från boken *Massage – för idrott, prestation och hälsa*

### **Inledning (s. 5–7)**

- 1813 var ett viktigt år för massagens acceptans i Sverige. Varför?
- Varför är det viktigt att kunna musklernas ursprung och fäste för en massör?
- Vad finns det för likheter mellan ett träningspass och en massagebehandling?

### **Effekter (s. 10–13)**

Hur påverkar en massagebehandling:

- Blodet?
- Lymfan?
- Musklerna?
- Smärta?
- Huden?
- Nervsystemet?

### **Skelettet (s. 14–15)**

Vad heter:

- Överarmens respektive underarmens ben?
- Vilket är kroppens största och längsta ben?
- Vad heter det största benet på underbenet?
- Hur är underbenen placerade i förhållande till varandra?

### **Musklerna (s. 16–17)**

Vilka är de stora musklerna på:

- Underbenet?
- Låret?
- Överarmen?
- Bålen?

Vad heter följande muskler på latin:

- Stora bröstmuskeln?
- Breda ryggmuskeln?
- Stora sätesmuskeln?
- Kappmuskeln?

### **Muskelgrupper att massera i olika idrotter (s. 18–21)**

- Gör en rörelseanalys på din egen idrott eller en annan valfri idrott. Vilka är de största och viktigaste musklerna som kan vara lämpligt att massera i den idrotten?

### **Människokroppens byggnad (s. 22–38)**

- Kroppen består av fem olika vävnadstyper. Vilka?
- Vilka tre delar kan man dela in rörelsesystemet i?
- Vilka uppgifter har skelettet?
- Vilka tre typer av ben kan man hitta i människokroppen?
- Hur många kotor består ryggradens olika delar av?
- Vad betyder lordos respektive kyfos och var finns dessa på ryggkotpelaren?
- Vad heter kotans olika delar?
- Vilka ben ingår i bröstkorgen?
- Vilka revben har direktkontakt med bröstbenet?
- Vad heter höftbenets tre olika delar/ben?
- Vilken del av lårbenet utsätts för stora påfrestningar, vilket medför en ökad risk för lårbensbrott?
- Vilka funktioner har knäskålen?
- Ben kan förbindas på två olika sätt. Vilka? Förklara vad som är skillnaden mellan dessa olika typer av benförbindelser.
- Ange en typisk leds viktigaste delar.
- Vilka ledtyper finns i människokroppen?
- Vilka rörelser kan man utföra i de olika ledtyperna?
- Ge exempel på var du kan hitta de olika ledtyperna i människokroppen.
- Vad är bindvävens uppgift i människokroppen?
- Ge exempel på olika typer av bindväv och var i kroppen du kan hitta dessa.
- Ge exempel på tre olika typer av muskulatur.
- Ge exempel på var du kan hitta de tre olika typerna av muskulatur i människokroppen.
- Ange muskelns olika delar.
- Ge exempel på tre olika fibertyper och förklara vilka egenskaper de har.
- Ge exempel på var i människokroppen typ I respektive typ II fibrer dominerar.

### **Muskelfysiologi (s. 39–40)**

- Förklara hur en muskelkontraktion sker.
- Vad heter de muskler som samverkar respektive motverkar i en rörelse?
- Vad menas med en isometrisk kontraktion?
- Vad är skillnaden mellan ett koncentriskt och ett excentriskt arbete?

### **Nerv-muskelfunktionen (sid. 41–43)**

- Vilka delar består CNS av?
- Vad är en motorisk enhet?
- Vilken funktion har muskelspolen respektive senspolen?